



PAN DE CUATRO CEREALES



25 rebanadas

INGREDIENTES PARA LA MASA

200 g de harina integral de centeno
500 g de harina integral de trigo
2 sobres de levadura seca
1 cucharada de miel
250 ml de agua tibia aprox.
250 ml de suero de mantequilla aprox.
2-3 cucharadas de linaza
2-3 cucharadas de semillas de sésamo
2-3 cucharadas de pipas de girasol peladas
1-2 cucharadas de pipas de calabaza peladas
1 cucharada de sal
1-2 cucharada de especias para pan

ADEMÁS SE NECESITA

aceite para untar la bandeja de horno
harina para espolvorear
cacerola baja

ELABORACIÓN

En un bol grande, mezcla los dos tipos de harina con la levadura. A continuación añade los otros ingredientes y amasa bien. Deja la masa en un lugar templado para que leve hasta que se duplique en tamaño.

Vuelve a amasar la mezcla, para darle forma de una hogaza de pan de molde. Unta la cacerola con aceite y espolvorea con harina, después coloca la masa en la cacerola. Cubre la cacerola y deja que eleve durante otros 15-20 minutos.

Con un cuchillo afilado, dibuja rombos en la masa y píncha varias veces con un palillo largo.

Prepara el horno para incorporar la masa de pan. Rellena el depósito de agua del horno VarioSteam y selecciona la función CircoTherm® e introduce la cacerola en la altura 2. Hornea a 220 °C con intensidad de vapor alto durante 15 minutos. Transcurrido este tiempo, baja la temperatura del horno a 180 °C y mantener la función CircoTherm durante otros 35-40 minutos.

NOTAS DE LA RECETA

Si se utiliza harina integral será necesario añadir más líquido y dejar que la masa suba durante más tiempo. Se recomienda tostar las semillas previamente en una sartén sin aceite.